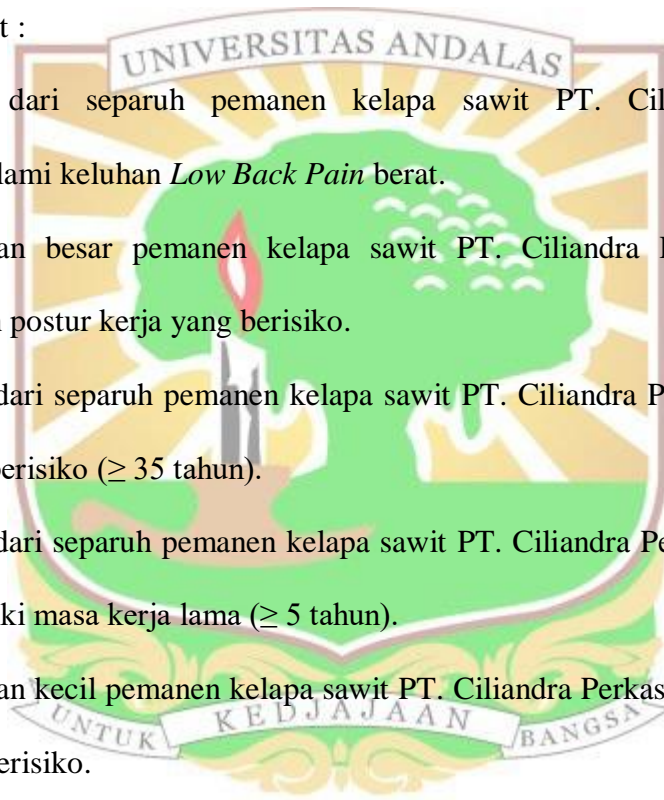


## BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik mengenai faktor yang Berhubungan dengan Keluhan *Low Back Pain* pada Pemanen Kelapa Sawit PT. Ciliandra Perkasa Kabupaten Kampar Tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa mengalami keluhan *Low Back Pain* berat.
2. Sebagian besar pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa bekerja dengan postur kerja yang berisiko.
3. Lebih dari separuh pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa memiliki umur berisiko ( $\geq 35$  tahun).
4. Lebih dari separuh pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa tergolong memiliki masa kerja lama ( $\geq 5$  tahun).
5. Sebagian kecil pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa memiliki IMT yang berisiko.
6. hampir separuh pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa mengalami stres kerja.
7. Ada hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa.
8. Ada hubungan antara umur dengan keluhan *Low Back Pain* pada pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa.



9. Ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa.
10. Tidak ada hubungan antara IMT dengan keluhan *Low Back Pain* pada pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa.
11. Tidak ada hubungan antar stres terjadinya keluhan *Low Back Pain* pada pemanen kelapa sawit PT. Ciliandra Perkasa.

## 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi perusahaan diharapkan
  - a. Menyelenggarakan pelatihan dan pendidikan tentang sikap kerja yang ergonomis.
  - b. Melakukan pemindahan dan penyeleksian pemanen kelapa sawit yang memiliki umur berisiko ke bagian kerja yang memiliki risiko yang lebih ringan.
  - c. Membuat jadwal pemeriksaan secara periodik kepada pekerja yang memiliki masa kerja lama untuk meminimalisir risiko penyakit akibat kerja.
  - d. Menyesuaikan beban kerja fisik maupun mental, pengaturan jam kerja yang sesuai dengan tuntutan tugas, memberikan *reward*, promosi karir serta membentuk lingkungan sosial kerja yang sehat untuk mengurangi stres kerja.
  - e. Untuk memenuhi saran diatas perusahaan diharapkan memiliki ahli K3 untuk membuat SOP yang dapat digunakan oleh pekerja dan

menyelenggarakan pelatihan untuk menciptakan sistem kerja yang aman, nyaman, dan tetap sehat bagi pekerja saat bekerja.

2. Bagi pekerja

- a. Diharapkan kepada pemanen kelapa sawit agar melakukan peregangan otot sekitar 5-10 menit untuk memperlancar sirkulasi darah ke seluruh anggota tubuh serta olahraga guna merelaksasi otot-otot yang tegang baik saat bekerja maupun setelah bekerja.
- b. Diharapkan kepada pemanen kelapa sawit untuk melakukan pengobatan baik diurut atau pemeriksaan ke klinik perusahaan apabila nyeri yang dirasakan tidak hilang atau berkurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Agar

- a. Mengikut sertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan *low back pain* yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti variabel faktor pekerjaan lainnya, faktor individu lainnya, faktor lingkungan, serta faktor psikososial lainnya. serta dapat melengkapi keterbatasan dalam penelitian ini.
- b. Dapat menggunakan metode pengukuran ergonomi lainnya seperti metode RULA, REBA, dan NBM untuk mengukur risiko ergonomi bagian tubuh yang diakibatkan oleh pekerjaan.